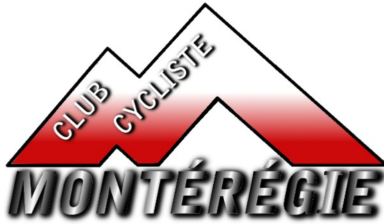


RECETTES DE BOISSONS ÉNERGISANTES À CONSOMMER PENDANT UNE RANDONNÉE

Boisson énergitique

- 850 ml (3 1/2 tasses) eau
- 60 ml (1/4 tasse) jus d’orange
- 30 ml (2 c à soupe) sirop d'érable ou plus selon le goût
- 30 ml (2 c à soupe) jus de lime
- 1 ml (1/4 c à thé) de sel

Recette suggérée par Jacques Paquin

Gatorade maison n° 1

7,8 g de glucides par 100 ml

- 175 ml (3/4 tasse) de jus d'orange frais, non sucré
- 325 ml (1 1/3 tasse) d'eau
- 20 ml (4 c. à thé) de sucre
- 1 pincée de sel (facultatif)

Gatorade maison n° 2

6,6 g de glucides par 100 ml

- 250 ml (1 tasse) de jus d'orange frais, non sucré
- 350 ml (1 1/3 tasse) d'eau
- 15 ml (1 c à table) de sucre
- 1 pincée de sel (facultatif)

Ces recettes ont été proposées par Albert Gélinas. Elles ont été tirées du site:

http://extenso.org/article/les-boissons-pour-sportifs-est-ce-pour-vous/

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

Meilleure boisson réhydratante

Boire de l'eau nature et laisser l'alimentation compenser les pertes minérales dues à la transpiration s'avère un bon choix en cas de transpiration peu abondante et pour une activité de courte durée.

Toutefois, l'eau ne peut compenser une sudation très abondante durant plusieurs heures consécutives.

Les boissons commerciales les plus désaltérantes sont appréciées pour leur goût sucré. Toutefois, leur teneur en sodium parfois trop concentrée ou déséquilibrée par rapport au potassium empêche une réhydratation adéquate. Bien que recommandables pour satisfaire les besoins en énergie, leur contenu trop élevé en sodium produit un effet déshydratant.

Même les jus de fruits contiennent trop de sucre pour désaltérer.

Recette de boisson maison pour les sorties d'une journée

- 900 ml d'eau de source
- 100 ml de jus d'orange fraîchement pressé
- 1 g de sel (une pincée) *
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de sucre blanc

* Le sel naturellement contenu dans les aliments préparés devrait suffire à maintenir l'équilibre. L'ajout d'un gramme de sel de cuisine (une pincée par litre d'eau) est nécessaire seulement en cas de sudation très abondante pendant plusieurs heures consécutives.

Autres recettes simples

La dilution du jus de pomme ou d'orange avec trois parties d'eau et celle du jus de raisin avec six parties favorise une absorption rapide et désaltère à souhait.

Pour obtenir un litre de boisson à base de jus de pomme ou d'orange, avec une concentration de 2,5 % de sucre, il suffit de mélanger 250 ml de jus et 750 ml d'eau.
Pour les sorties d'une journée, il n'y a pas plus réhydratant qu'un petit jus de légumes de type V-8

Boissons déshydratantes : ATTENTION

Les boissons caféinées et théinées augmentent les pertes de liquide par l'urine et par conséquent déshydratent, comme le font également les boissons alcoolisées. Si vous consommez de l'alcool, du café ou du thé fort, absorbez ensuite de bonnes quantités d'eau.

Ces recettes ont été proposées par Renée Bélanger

Voir page suivante pour autres recettes



RECETTES DE BOISSONS ÉNERGISANTES À CONSOMMER AVANT OU APRÈS UNE RANDONNÉE

Le super carburant

- 175 ml de lait entier (3,25%)
- 30 ml (2c. à table) de poudre de lait
- 30 ml (2 c. à table) de jus d'orange congelé, non reconstitué
- ½ banane

Placer tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur ou du robot culinaire (on peut ajouter un ou deux glaçons) et liquéfier.

Fédération des producteurs de lait du Québec

Pep up au déjeuner

- 375 ml (1½ tasse) de yogourt nature
- 180 ml de jus de raisin congelé
- 60 ml de jus d'orange

Brasser le tout au mélangeur

Source inconnue